

		Kursplan ab NEU! Aug 2026			Anthrazit: Raum 1 Rot: Raum 2
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30 - 10.30					
Rückenfit 17.8.					10.00 - 11.00
			10.30 - 11.30		Jumping POWER 21.8..
			Longevity-Workout Funktionelles Training .		
17.30 - 18.30			17.30 - 18.30		
Special Bouncer 17.8.		18.00 - 19.00	Faszientraining 20.8.		 
		Jumping BASIC 19.8.			
18.45 - 19.45	18.45 - 19.45		18.45 - 19.45		
StrongByBouncing 17.8.	Functional Workout 18.8.		Indoor Cycling 20.8.		
	18.45 - 19.45	19.15 - 20.15			
	Pilates 18.8.	Jumping POWER 19.8.			
20.00 - 21.00					
Qi Gong					
20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.15 - 21.15	20.00 - 21.00		
Pilates 17.8.	Bungee Intervall 18.8.	Qi Gong	Bungee POWER 20.8.		
Beruf und Gesundheit e.V.	www.beruf-gesundheit.de	info@beruf-gesundheit.de	beruf_und_gesundheit		